

Týdenní inspirativní jídelníček

Jmenuji se Jana Kořínek Koldová a **miluji jídlo** :-)! Zároveň je pro mne velice důležité jíst zdravé kvalitní potraviny. Podle mne to spolu souvisí. **Přes dobré jídlo se dá dopracovat ke krásné štíhlé postavě.** Přiznejme si to holky, která z nás se na sebe nechce usmát do zrcadla a říct si: "Ano, líbím se sama sobě."?

Pro mě jsou krásné ladné křivky mé postavy životně důležité. Přináší mi vnitřní radost a pocit uspokojení. **V obou těhotenstvích jsem přibrala 25 kg** a neskutečně mě to trápilo. Styděla jsem se za sebe. **Díky zdravé stravě bez cukru a lepku se mi podařilo se všech nadbytečných kil zbavit.**

Bonusem této stravy založené na mase, vajíčkách, zelenině a ovoci je, že Vám přivede do organismu velké množství prospěšných živin, odlehčí trávení a Vy máte **mnohem více energie** na vše, co chcete a potřebujete zvládnout. To se s malými dětmi vždycky hodí :-).

Právě jste si stáhla můj týdenní inspirativní jídelníček. Jsou tam na přípravu jednoduchá jídla a některá se záměrně opakují. Je to z toho důvodu, že podle mě je čas maminek komodita vyvažovaná zlatem a je fajn si to vaření trochu zjednodušit, ať nám zbyde víc času na radosti s dětmi. [Více si o mé cestě mateřstvím můžete přečíst zde.](#)



Prohlášení:

Do vytvoření tohoto informačního produktu jsem vložila svou energii a lásku. Prosím o respektování autorského zákona. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a může být stíháno. Pokud se Vám jídelníček líbí, sdílejte prosím s přáteli odkaz www.jkkjana.cz, na kterém ho mohou zdarma získat i oni. Děkuji za pochopení a respektování.

Týdenní inspirativní jídelníček

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Snídaně	Míchaná vajíčka, opečená slanina, zelenina dle libosti (rajče, okurka, paprika, mrkev, řapíkatý celer, salát...)	Hovězí vývar s masem a zeleninou	Hovězí vývar s masem a zeleninou	Volské oko, salát, mrkev, cherry rajčátka	Mrkvový salát s jablky, citónem, medem a kešu ořechy	Mrkvový salát s jablky, citónem, medem a kešu ořechy	Dýňová polévka, dýňový olej a opražená dýňová semínka
Svačina	Libovolné ovoce s ořechy (jablko)	Libovolné ovoce (banán posypaný hořkým kakaem)	Libovolné ovoce (hroznové víno, jablko)	Bílý jogurt se skořicí, ořechy a medem	Libovolné ovoce (maliny, borůvky)	Libovolná zelenina (paprika)	Ořechy, rozinky
Oběd	Pečené kuře na másle, celerové a mrkvové hranolky	Salát z červené řepy s ořechy, semínky a sušeným ovocem, vařené hovězí maso z vývaru	Pečená treska na cibuli a paprice, brambory	Pečená krůta s kmínem, pyré z brambor, mrkve a celeru	Cuketová polévka, pečená krůta s kmínem, zelené fazolky na páře	Zeleninová polévka, hovězí s olivami a rajčaty, pečené brambory	Dýňová polévka, hovězí s olivami a rajčaty, salát z čerstvé zeleniny dle libosti (salát, mrkev, okurka...)
Svačina	Libovolná zelenina (paprika)	Libovolná zelenina (rajčatový salát)	Libovolná zelenina (paprika, okurka)	Libovolná zelenina (vodnice)	Tvaroh s banánem a medem	Libovolná zelenina (ředkvičky)	Libovolná zelenina (kedluben, mrkev)
Večeře	Kefír, zelenina dle libosti	Mrkev a řapíkatý celer na proužky, dip ze zakysané smetany s česnekem, solí a pepřem	Salát z červené řepy s ořechy a sušeným ovocem, vajíčka na tvrdo	Cuketová polévka	Zeleninová polévka	Dýňová polévka, dýňový olej a opražená dýňová semínka	Vaječný muffin s brokolicí a sýrem

Týdenní inspirativní jídelníček

Děkuji Vám za Váš zájem.

Tento inspirativní jídelníček vznikl na přání žen z [online kurzu Bez hladu a zdravě maminka zhubne hravě](#). Pokud máte zájem přidat se do dalšího termínu společné cesty za vysněnou postavou a na vlastní kůži zažít, že s podporou stejně naladěné skupiny to jde prostě lépe, sledujte můj [blog](#) a [Mateřství s lehkostí na FB](#), kde budu informovat o otevření dalšího běhu.

Čas od času Vám dám vědět, že na [blog](#) přidávám nový zajímavý článek, především ze svého života s dětmi nebo další novinky. Kromě blogu se můžeme potkávat [v uzavřené FB skupině s názvem Mateřství s lehkostí](#).

Mým záměrem je přinášet maminkám do života více radosti a lehkosti, aby se povznesly nad strasti všedních dní. Budu ráda, když Vám mé informace pomůžou, inspirují Vás nebo pobaví. To mi totiž dává hluboký smysl.



Mějte se báječně.
Vaše Jana